

Das Altern verlangsamen - Der Heilkräutergarten könnte die Antwort sein

In der nicht allzu fernen Vergangenheit gab es nur wenige klinische Daten zu Kräutern, und was vorhanden war, wurde hauptsächlich in Deutschland veröffentlicht. Heute jedoch sind Forscher auf der ganzen Welt damit beschäftigt, neue Informationen über die Heilkraft von Kräutern zu veröffentlichen, und es gibt nun Beweise dafür, dass sie eine praktikable Behandlung für eine Vielzahl von Beschwerden, einschließlich des Alterns, darstellen. Wenn wir älter und anfälliger für den Zahn der Zeit werden, werden Sorgen über das Altern immer wichtiger. Zwei superstarke Kräuter, die helfen können, den Alterungsprozess zu verlangsamen, Knoblauch und Ginkgo, haben sich jedoch als wirksam bei der …



In der nicht allzu fernen Vergangenheit gab es nur wenige klinische Daten zu Kräutern, und was vorhanden war, wurde hauptsächlich in Deutschland veröffentlicht. Heute jedoch sind Forscher auf der ganzen Welt damit beschäftigt, neue Informationen über die Heilkraft von Kräutern zu veröffentlichen,

und es gibt nun Beweise dafür, dass sie eine praktikable Behandlung für eine Vielzahl von Beschwerden, einschließlich des Alterns, darstellen.

Wenn wir älter und anfälliger für den Zahn der Zeit werden, werden Sorgen über das Altern immer wichtiger. Zwei superstarke Kräuter, die helfen können, den Alterungsprozess zu verlangsamen, Knoblauch und Ginkgo, haben sich jedoch als wirksam bei der Behandlung von Cholesterin, Krebs, Alzheimer, geistiger Schärfe, erektiler Dysfunktion und durch Antidepressiva verursachten Problemen erwiesen. Und noch eine gute Nachricht: Beide können in einem Heilkräutergarten im Hinterhof angebaut werden.

Ein Wort der Vorsicht, bevor Sie sich auf einen Heilungsprozess mit Kräutern einlassen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie schwanger sind oder stillen, an einer chronischen Erkrankung leiden oder regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen.

Knoblauch für Cholesterin – Am New York Medical College in Valhalla fanden Forscher heraus, dass eine halbe bis eine Knoblauchzehe pro Tag den Cholesterinspiegel um neun Prozent senkte. Wenn Sie lieber nicht jeden Tag frischen Knoblauch essen möchten, haben Knoblauchpräparate eine ähnliche Wirkung.

Knoblauch zur Krebsprävention – In einer langfristigen Iowa Women's Health Study beobachteten Forscher 41.837 Frauen mittleren Alters und stellten fest, dass diejenigen, die am meisten Knoblauch aßen, das geringste Risiko für Darmkrebs hatten. Ein paar Nelken pro Woche senkten das Risiko um 32 Prozent, und eine größere Einnahme verringerte das Risiko weiter. Weitere Studien haben auch gezeigt, dass Knoblauch hilft, das Risiko für Blasen- und Prostatakrebs zu reduzieren.

Ginkgo für die Alzheimer-Krankheit – Die angesehene Zeitschrift der American Medical Association veröffentlichte eine Studie mit

202 Alzheimer-Patienten, denen entweder ein Placebo oder ein Ginkgo-Extrakt (120 mg pro Tag) verabreicht wurde. In zwölf Monaten wurde festgestellt, dass die Ginkgo-Gruppe mehr geistige Funktion bewahrt hatte, und nachfolgende Studien haben den Befund bestätigt. Ginkgo verbessert die Durchblutung des Körpers und des Gehirns.

Ginkgo für mentale Acuity - Vier kürzlich in Physiotherapy Research veröffentlichte Studien zeigen, dass Ginkgo die mentale Funktion bei kognitiv normalen Menschen verbessert. Gesunde Erwachsene im Alter von 30 bis 59 Jahren erhielten Ginkgo (120 bis 300 mg pro Tag) oder ein Placebo. Es wurde festgestellt, dass das Kraut in direktem Zusammenhang mit einer verbesserten Gedächtnisleistung steht. Der empfohlene Verzehr ist ein standardisierter Extrakt von 120 bis 240 mg pro Tag.

Ginkgo bei Sexproblemen - In einer Studie des Journal of Urology erhielten 60 Männer mit Erektionsproblemen, verursacht durch verengte Arterien und gestörte Durchblutung des Penis, Ginkgo (60 mg täglich). Nach sechs Monaten gewann mehr als die Hälfte der untersuchten Männer an Erektionsfähigkeit. Außerdem nimmt heute eine große Zahl von Menschen Antidepressiva ein, aber zu einem hohen Preis - ein erhebliches Risiko für Libidoverlust, Erektionsstörungen, vaginale Trockenheit und die Unfähigkeit, den Organismus zu erreichen. Forscher an der University of California gaben 63 Menschen, die an durch Antidepressiva verursachten sexuellen Problemen litten, Ginkgo (209 mg pro Tag) und stellten fest, dass das Kraut 91 Prozent der Frauen und 76 Prozent der Männer half, zu einer normalen sexuellen Funktion zurückzukehren.

Knoblauch und Ginkgo sind starke Kräuter bei der Behandlung von Altersproblemen und können in fast jedem Heilkräutergarten im Hinterhof angebaut werden. Fügen Sie diese Kräuter Ihrem Arsenal an Hausmitteln hinzu und beginnen Sie, positive Ergebnisse für jedes der in diesem Artikel

besprochenen Alterungsprobleme zu erzielen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki